

# 4. Eidg. Nachwuchstrainingslager 2012 Berghof Wolhusen



Jugend+Sport



EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
Association fédérale de lutte suisse

Migros

Zeit	Donnerstag	Wer	Zeit	Freitag	Wer	Samstag	Wer	Samstag	Wer	Sonntag	Wer
	27.12.12			28.12.12		29.12.12		29.12.12		30.12.12	
				<b>Gruppe 1+2+3+4</b>		<b>Gruppe 3+4</b>		<b>Gruppe 1+2</b>		<b>Gruppe 1+2+3+4</b>	
			<b>7.30</b>	<b>Morgenessen</b>		<b>Morgenessen</b>		<b>Morgenessen</b>		<b>Morgenessen</b>	
			<b>9.00</b>	Schwingkeller	JA/MS	Schwingkeller	HS	Turnhalle	MS		MS/FH
				Bodenschwünge		Pause		Pause		Turnhalle	
			<b>10.00</b>	Pause		Schwingkeller		Turnhalle		Schwingkeller	
				Schwingkeller	JA/MS						
				Standschwünge							
			<b>12.15</b>	<b>Mittagessen</b>		<b>Mittagessen</b>		<b>Mittagessen</b>		<b>Mittagessen</b>	
13.30	Begrüssung	MS/FH		<b>Gruppe 1+2+3+4</b>		<b>Gruppe 3+4</b>	MS	<b>Gruppe 1+2</b>		<b>Alle</b>	
14.00	Zimmer beziehen	Alle	<b>14.00</b>	Turnhalle	JA/MS	Turnhalle		Schwingkeller	HS	Auswertung	MS/FH
14.30	Schwingkeller	WG/MS	<b>15.00</b>	Pause		Pause		Pause		Trainingslager	MS/FH
	Pause			Turnhalle	JA/MS	Turnhalle	MS	Schwingkeller	HS		
	Schwingkeller	WG/MS									
18.15	<b>Nachtessen</b>		<b>18.15</b>	<b>Nachtessen</b>	18.15	<b>Nachtessen</b>		<b>Nachtessen</b>			
								Auswärts mit	FH		
19.45	Gruppen machen	Alle	<b>19.45</b>	Doping/Snus	Alle	Joker		30.Min Wanderung			

**Kursleiter:** Manfred kometry Schneider MS Technisch Leiter Jungschwinger ESV  
**Mithilfe:** Franz Heer FH Technisch Leiter Jungschwinger ISV  
**Trainingsleiter:** Jörg Abderhalden JA 3x Schwingerkönig, Schweizer des Jahres  
 Willi Graber WG 2x Eidgenosse, 2x Sieger BKS  
 Heinz Sutter HS 5x Eidgenosse, Teilverband-/Bergfestsieger  
**Übersetzer:** Fredy Schläfli FS Technisch Leiter Jungschwinger SWSV  
**J+S Experten:** W. Christen, Fachleiter Nat/Schwinger, F. Schorno, Coach J+S ESV und W. Jakob, TL ESV